

🔍 紫外線と白内障

白内障とは、水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気です。本来は、透明である水晶体が濁って透明度が低下すると光がうまく通過しなくなり、光が乱反射しても上手に鮮明な像が結べなくなり、物がかすんで見えるようになります。そして、一度水晶体が濁ると元には戻らない特徴があります。実は、40代から発症する人も多く、老眼と勘違いしている人も少なくありません。めがねをかけても見え方が変わらない様であれば、白内障の疑いがあります。様々な原因で起こりますが最も多いのは加齢によるもので、これを加齢性白内障と呼びます。白内障は、年齢を重ねれば誰にでも起こりうる病気です。白髪などと同じ老化現象の一つといえます。ただし、年齢に比例して誰

にでも平等に症状が現れるわけではありません。一つの原因として紫外線が水晶体の濁りを促進させることが分かっており、白内障の原因の約20%は、紫外線によるものとされています。あまり眩しく感じられない曇りの日などは、まばたきの回数が少なくなり、多くの紫外線を吸収してしまいます。紫外線は、目のレンズを役割とする水晶体に吸収されて蓄積し水晶体のたんぱく質を白く濁らせてしまう原因となります。紫外線から目を守るには、UV加工の付いたコンタクトレンズやめがね、サングラスが有効です。紫外線から目を守る事で白内障の進行を遅らせることに期待できます。

🔍 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

🔍 スタッフ募集 土筆の花言葉 「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー(パート)

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。



(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

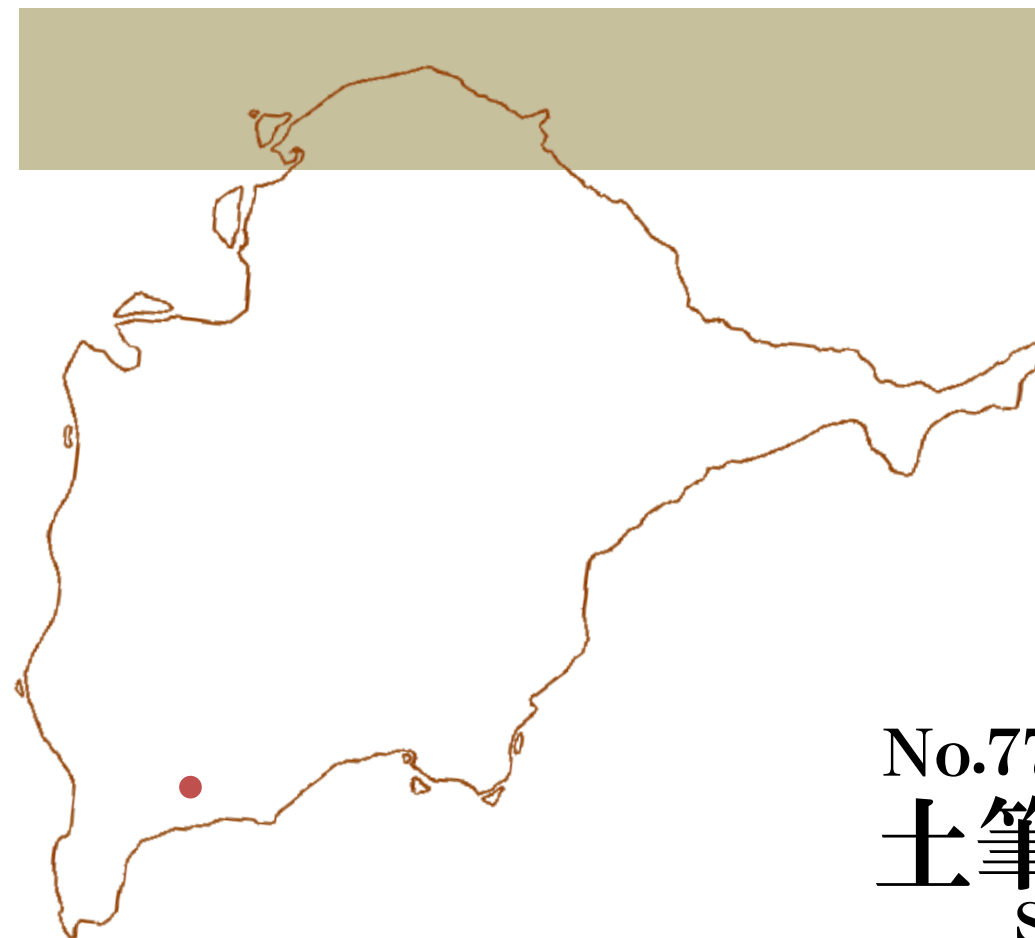
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

June 2023



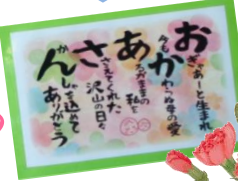
No.77 土筆広報誌 Spring news

▼土筆の郷 しだれ桜🌸 (サービス付き高齢者向け住宅 土筆)





いつもありがとう
母の日



上着を着なくても暖かいと感じる日が増えました。花壇や畑の作業をする日が増え、外に出ることがうれしい毎日です。桜や梅などの春らしい花が咲き誇り、お花見を楽しんで来ました。利用者様の楽しい笑顔と共に行事の一部をご紹介します。

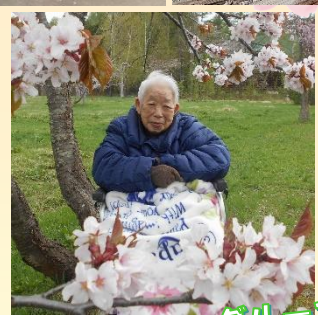
お花見



デイサービス



小規模多機能



グループホーム



5月上旬、満開の桜に合わせて、お花見に出かけて来ました。デイサービスでは、赤平にあります「豊里記念の丘公園」へ、天候にも恵まれ、手の届く高さまで伸びた桜の枝に「ピンク色で、本当にかわいいわ〜。」と春の穏やかな空気に触れ、季節を感じ、みなさま喜ばれていらっしゃいました。グループホームでは、滝川スカイパークの一角にあります「西公園」へ、広い遊歩道があり、平らに整備された道をゆっくりとしたペースで歩き桜を眺め、ひと休みにイスを並べて休憩していると空には、さわやかな風に乗った白いグライダーが飛んでおり「空から桜を見たらどんな感じなんだろうね〜。」「きっと綺麗なんでしょうね〜。」と会話も弾みました。小規模多機能では、江部乙神社やエゾヤマ桜の並木道が美しい「北辰の森」へ、満開の桜から軽やかな風にひらひらと舞う花びらを見て春を満喫されたようです。江部乙出身の方が、道すがら車窓の景色を眺め「懐かしいね〜。」「ここら辺は、変わってないね。」と見覚えのある景色を楽しんでいらっしゃいました。サービス付き高齢者向け住宅の入居者様も「西公園」へ向かいましたが、あいにくの雨だったため、お花見は車中からとなりましたが帰り道に新十津川町の「くじら館」に立ち寄り特産品やお土産のお買い物を楽しんだ方もいらっしゃいました。土筆の郷に着いた頃には、雨も上がり、枝垂れ桜の前で記念撮影をいたしました。「雨は、降ったけど楽しかったよ。」と話してくださいました。

苗づくり

(シニアシェアハウス)



種まきの季節がやってきました。花の種や野菜の種を入居者様と一緒にポットにまきました。マリーゴールド、ペチュニア、アスター、ダリアなどの種は、大きさも色々で「こんなに小さい種から花が咲くなんてすごいね〜。」「小さくて難しいわ〜。」と話しながら進めてくださいました。室内で本葉が出るまで育てていると成長の過程が見え「芽が出てきたよ!」「どんな花が咲くか楽しみね。」「花壇の花を見るのが、毎年楽しみなのよ。」と話されていました。夏に収穫するとうきびも今から楽しみです。



子どもの日

(土筆全事業所)



5月5日は、こどもの日です。土筆の庭の鯉のぼりも青空の中を雄大に泳ぎ、気持ちよさそうです。天気の良い日に利用者様と日向ぼっこを楽しみながら春風に舞うこいのぼりと一緒に写真を撮りました。日差しが心地よく自然と素敵な笑顔になります。土筆の郷のロビーには、五月人形を飾りました。飾り付けをしていると「うちの子は、みんな女の子だから飾らなかったわ〜。」「本当に立派だね〜。」と笑顔で話しかけてくださる利用者様もいらっしゃいました。



6月5日はロコモ予防の日

ロコモとは

ロコモティブシンドロームのことで骨や関節、筋肉、神経などの運動組織の障害や症状が原因で歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態の事です。進行すると要介護や寝たきりになってしまうリスクが高く、最後まで自分らしい生活を送るうえでロコモ予防は欠かせません。

ロコモチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下をはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ☐ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つのロコモチェック
該当項目がひとつでもあると
ロコモの可能性あります

ロコモの原因

- 運動習慣のない生活
- エレベーターや自動車などの利用しすぎによる活動量の低下
- 痩せすぎと肥満
- 過度なスポーツや関節の使い過ぎによるけがや障害
- 腰や膝などの痛みやだるさ等、不調の放置
- 骨粗しょう症、変形性膝関節症、変形性脊柱症などの運動器疾患



全年齢に気を付けて

骨や筋肉量のピークは10から30代です。運動不足を感じている場合は、足腰を使う機会を増やして、若いうちからのロコモ予防が大切です！